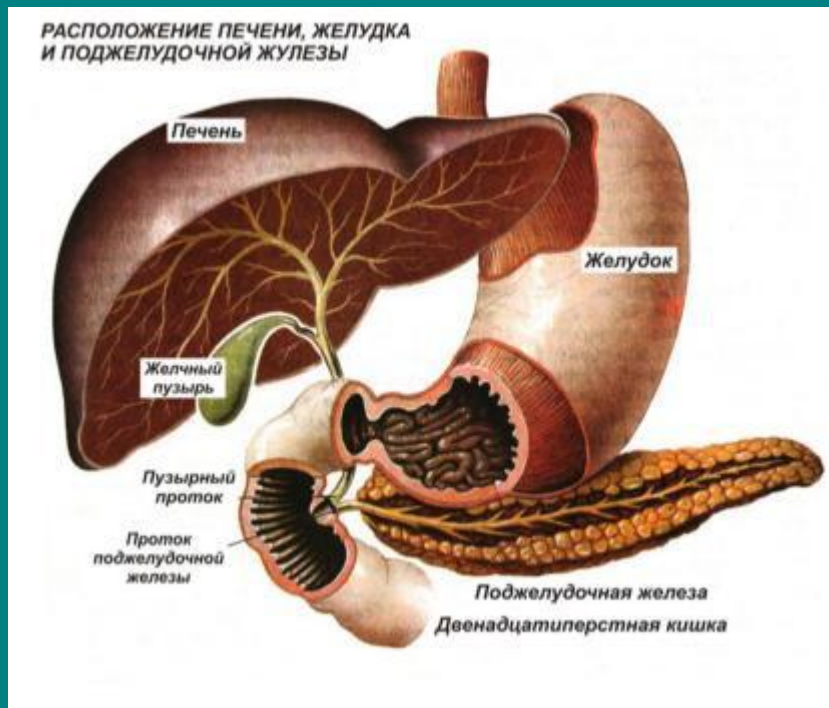


«Что будет с человеком, если в его кровь выделяется недостаточное количество гормона инсулина?».

# Поджелудочная железа – железа смешанной секреции.



Она выделяет  
пищеварительный  
сок в  
двенадцатиперстную  
кишку и отдельные  
ее клетки  
вырабатывают  
гормон – *инсулин*,  
регулирующий обмен  
углеводов в  
организме.

Снижение выработки инсулина приводит к тому, что большая часть углеводов выводится из организма с мочой. Это приводит к развитию такого заболевания, как *сахарный диабет*.



У диабетиков нарушается обмен жиров и белков.

Белки расщепляются не полностью, промежуточные продукты очень ядовиты и вызывают тяжелое отравление организма.

Больной испытывает:

- мучительную жажду, так как недостаток инсулина приводит к обезвоживанию тканей и потере воды.
- сухость во рту;
- учащенное, обильное мочеиспускание;
- слабость;
- зуд кожи;
- запах ацетона изо рта, чувство голода, даже если хорошо поел (волчий голод);

Когда сахар повышен в течение нескольких месяцев возможно похудание, несмотря на постоянно повышенный аппетит.



# Сахарный диабет 1-го типа

Развивается при воздействии на организм неблагоприятных факторов:

- вирусной инфекции;
- раннего искусственного вскармливания у детей (на основе коровьего молока);
- стресса (физического или психологического);
- употребления продуктов с различными искусственными добавками.

# Первичная профилактика сахарного диабета 1-го типа :

- профилактика вирусных заболеваний;
- исключительно естественное вскармливание детей от рождения до 1-1,5 лет грудным (женским) молоком;
- правильное воспитание детей, воспитание устойчивости к стрессу;
- рациональное (натуральное) питание.

Так как люди не знают, владельцами каких генов они являются, **эти правила относятся к каждому** из них, абсолютно к каждой семье. Соблюдение этих правил становится абсолютным в семье, где есть кровные родственники (любой степени родства), страдающие сахарным диабетом 1-го типа.

Сахарный диабет II типа встречается гораздо чаще - около 95% всех больных диабетом.

Причины возникновения:

- избыточная масса тела, ожирение,
- недостаточная физическая активность (гиподинамия), которая усугубляет ожирение,
- потребление большого количества животных жиров и легкоусвояемых углеводов,
- наличие диабета у родственников.



# Профилактика сахарного диабета II типа:

- диета. Рацион человека с повышенной массой тела должен включать в себя блюда из овощей и фруктов с низким содержанием глюкозы (исключаются бананы, виноград, изюм, из овощей - картофель).
- посильная физическая нагрузка. Не стоит ставить над собой экспериментов в виде интенсивной физической нагрузки. Вполне достаточно ежедневной пешей прогулки или плавания в свое удовольствие.
- нормализация психо-эмоционального состояния.





# Образ жизни людей, страдающих сахарным диабетом.

Больные обязаны соблюдать специальную диету и ежедневно вводить с помощью инъекций инсулин, или принимать таблетки. Инсулин тормозит выделение сахара печенью и улучшает его усвоение всеми клетками организма.



- Избыток инсулина в организме вызывает очень резкое снижение количества сахара в крови, сопровождающееся головокружением, слабостью, чувством голода, потерей сознания, судорогами.
- Это состояние может возникнуть у больных после введения инсулина натошак.
- Необходимо:  
Ввести в кровь глюкозу;  
Принять внутрь сахар или другие сладости.

# Как вернуть обмен веществ к норме при сахарном диабете

- Прием в пищу правильных продуктов помогает с легкостью контролировать уровень сахара в крови, поддерживать его на нормальном уровне.
- Нужно каждый день добавлять половину ложки корицы в пищу, в этом случае клетки станут более чувствительными к инсулину, будут иметь возможность преобразовывать сахар в энергию.
- Рыба из холодных морей, к примеру, макрель, лосось, сардины содержат омега-3 жирные кислоты, которые благотворно влияют на обменные процессы.
- Лук, яблоки, помидоры, ягоды, зеленые овощи, которые богаты кверцетином, витамином Р, на двадцать процентов снижают риск развития диабета в случае регулярного употребления.
- Черный шоколад способен также повысить чувствительность к инсулину.
- При ежедневном употреблении от двадцати пяти до сорока граммов клетчатки можно попытаться поддерживать уровень сахара на нормальном уровне, избегать скачков.
- Говядина, кроме железа, белков, витамина В, наделена линолиевой кислотой, которая способна корректировать метаболизм сахара крови.
- Две столовых ложки уксуса, принятых до еды, смогут понизить уровень сахара в крови, скачок которого непременно произойдет после приема пищи.

# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

